

Da geht die Sonne auf...

Kürbiscremesuppe

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Diese Diashow benötigt JavaScript.

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Kürbis "Sunburst"
 - Suppengrün – gibt's als Mix auch fertig zu kaufen, enthalten sind meist Teile von Karotte, Kohlrabi, Pastinake, Petersilie, (Porree), (Knollensellerie), Petersilienwurzel – Die Zutaten in Klammern verträgt nicht jeder, am besten in kleinen Mengen austesten
 - 1 TL Hanföl
 - Salz und Pfeffer zum Abschmecken
-

Zubereitung:

Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen (Karotte, Pastinake

etc.) und alles in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Wasser erhitzen, so dass nachher alles gerade von Wasser bedeckt ist. Ich schätze, es sind ca. 1,5 l. Den Kürbis erst in das Wasser geben, wenn es kocht. Köcheln lassen, bis alles weich ist (ca. 15 Minuten). Etwas Hanföl und Petersilie (erst jetzt, sonst geht das tolle Vitamin C verloren) hinzugeben. Vom Herd nehmen und pürieren.

Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat